

Möhren-Kohlrabi-Eintopf mit kleinen Klopsen

(schnell und einfach gemacht – überschaubare Kalorien)

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Gehacktes (vom Rind oder gemischt)
- 2 Möhren
- 2 Kohlrabi
- 2 Porreestangen
- 2 Große Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 70 g Kapern
- 300 g Kochsahne
- 1 TL Muskat
- 1 geh. TL Brühe
- ½ Bd. Petersilie
- Öl, Wasser, Salz, Pfeffer



Zubereitung :

- 1) Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Grad Umluft) vorheizen.
- 2) Kapern abgießen, gut abtropfen lassen und klein hacken. Zwiebel abziehen und fein hacken.
- 3) Hackfleisch gut mit Kapern und Zwiebeln vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann 16 Bällchen formen und diese mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ca. 20-22min backen, bis sie innen nicht mehr rosa sind.
- 4) Kartoffeln, Möhren, Porree waschen. Kohlrabi, Möhren und Kartoffeln schälen. Porree in dünne Ringe schneiden. Möhren längs halbieren und in Halbmonde teilen. Kartoffeln und Kohlrabi würfeln (ca.1cm).
- 5) In einem großen Topf 2EL Öl erhitzen und Porreestreifen 1-2min anschwitzen. Restliches Gemüse dazugeben und 1-2min mit anbraten, dann mit 700ml Wasser ablöschen, Muskat und Brühe hinzufügen und alles abgedeckt 15-18min köcheln lassen.
- 6) Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. Nach Ende der Kochzeit Kochsahne und Hackbällchen zu dem Gemüse geben und nochmals 2-3min köcheln lassen, bis der Eintopf etwas eingedickt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 7) Eintopf mit den Klopsen auf den Tellern anrichten und mit Petersilie garnieren.

